

สารบัญ

- แอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance) 2
- เริ่มต้นแอโรบิกเพื่ออะไร 4
- เริ่มต้นแอโรบิกอย่างไรให้ปลอดภัย 6
- ขั้นตอนการเต้นแอโรบิก 8
- อาหารกับการลดน้ำหนัก 10
- ท่าชุดในการเต้นแอโรบิก 6 ชุด

ชุดที่ 1 Grapevine Zigzag + Step Touch Backward +
Single Single & Double Leg Curl + V-Step (Easy Walk) 18-33

ชุดที่ 2 Step Touch Forward + Grapevine Double
Knee + Single Knee Up + Chasse & Cha Cha Cha +
V-Step & Double Knee Up 34-51

ชุดที่ 3 Walk Corner & Single Tap & Twist & Jump +
Mambo Cha Cha Cha + Basic Knee Up & V-Step 52-69

ชุดที่ 4 Grapevine & Knee Up (L) + Chasse &
Mambo Cha Cha Cha + Lock Back Turn & Leg Curl Turn 70-87

ชุดที่ 5 Step Touch Toe Back + Grapevine
Cross Side & Double Tap + Double Knee Up & Body
Wave + Grapevine Turn 88-103

Contents

ชุดที่ 6 Grapevine Heel Touch & Grapevine Toe Touch + Grapevine & Triple Leg Curl + Walk Forward & Backward + Baby Mambo Turn	104-119
---	---------

● Floor Exercise	120
● สรุปท่าชุดที่ใช้ในการเต้น	126
● คำนิยาม	130
● ภาคผนวก	132